

Болк, весел и красив  
Нам светлей показан  
"Томовой" кривотой: Ту-ту  
Сколько жаме жм версту.  
Ам гирюшка жм подер.

Дайте нам жемной свет

# КАК БЫТЬ КРАСИВОЙ



## Скипидарная ванна.

Заложите в бутылку (или банку) 200 г натертого мыла и 120 г чистого скипидара и, взбалтывая, доведите мыло до полного растворения. Добавьте в воду  $1/4$  количества полученной смеси и лягте в ванну. Минут через 15, почувствовав пощипывание во всем теле, выйдите из воды, завернитесь в шерстяное одеяло и лягте в кровать. Такая ванна оказывает благотворное действие при ревматических болях.

## Ванна, способствующая похудению

Полежите 20—30 минут в ванне, предварительно добавив в воду 125 г питьевой соды, 150 г морской соли и немного лавандного спирта, а затем сразу же лягте на 15 минут в кровать, хорошенько укрывшись одеялом.

Если же вы не располагаете ванной или такая процедура вас затрудняет, используйте минеральные источники, которыми наша страна славится во всем мире.

При обычном купании, употребляйте щетку, с помощью которой вы не только хорошо вымоетесь, но и сделаете массаж всего тела. Начиная всегда с ног, производя кругообразные движения снизу вверх. Кожу живота и груди следует очищать, делая исключительно круговые движения также сверху вниз. Руки мойте, начиная с пальцев, затем ведите щеткой по ладони и дальше наверх к плечу. Для спины хорошо иметь щетку с длинной ручкой. Привыкнув использовать при купании щетку, вы сами убедитесь, как это освежает весь организм.

## Гимнастические упражнения.

Чтобы иметь красивую походку или осанку и хорошую фигуру, делайте гимнастику.

Для укрепления позвоночника.

● Исходное положение — основная стойка, ноги врозь. Выполнение: наклоните туловище вперед, руки скрестите под грудью, а затем рывком отведите их в стороны. Проделайте

4. Стирать чулки каждый день.

5. Отдыхая в свободное время лежа, класть ноги повыше.

6. Ходить босиком всегда, когда представляется возможность.

Чтобы после тяжелого и утомительного дня боли в ногах прошли и общее состояние организма улучшилось, надо сделать ножную ванну и специальные гимнастические упражнения.

## Ножная ванна.

Венером, перед тем, как лечь спать, приготовьте два таза. В один налейте горячей воды, в другой — холодной. Сначала опустите ноги на 5 минут в горячую воду, а потом на 1 минуту — в холодную. Проделайте это 5 раз. Затем просушите ноги и, массируя, разотрите их камфарным спиртом.

## Гимнастические упражнения для ног.

● Исходное положение — сесть на землю, вытянув вперед ноги. Выполнение: поверните обе ноги внутрь, стараясь соединить ступни, напрягая при этом мышцы ног и пальцев ног. Сохраните такое положение, считая до 5. Вернитесь в исходное положение. Проделайте упражнение 10 раз. Оно укрепляет мышцы ног.

● Снимите туфли и чулки и начните сгибать по пальцам ног, загибая их поочередно вниз. На первых порах упражнение покажется вам трудным, но с течением времени вы сможете так же свободно двигать пальцами ног, как и пальцами рук.

● Исходное положение — основная стойка, руки на шее. Выполнение: ходьба на носках в течение 5 минут. Туловище держать неподвижно.

● То же исходное положение. Выполнение: поднявшись на носки, начните медленно опускаться на всю ступню, а затем снова поднимитесь на носки. Проделайте упражнение 10—20 раз.

● Исходное положение — лечь на спину, вытянув вперед прямые ноги, руки на пояс. Выполнение: медленно подни-

чистого скипидара и, взбалтывая, довести мыло до полного растворения. Добавьте в воду 1/4 количества полученной смеси и лягте в ванну. Минут через 15, почувствовав пощипывание во всем теле, выйдите из воды, завернитесь в шерстяное одеяло и лягте в кровать. Такая ванна оказывает благотворное действие при ревматических болях.

#### **Ванна, способствующая похудению**

Полежите 20—30 минут в ванне, предварительно добавив в воду 125 г питьевой соды, 150 г морской соли и немного лавандного спирта, а затем сразу же лягте на 15 минут в кровать, хорошенько укрывшись одеялом.

Если же вы не располагаете ванной или такая процедура вас затрудняет, используйте минеральные источники, которыми наша страна славится во всем мире.

При обычном купании, употребляйте щетку, с помощью которой вы не только хорошо вымоетесь, но и сделаете массаж всего тела. Начиная всегда с ног, производя круговые движения снизу вверх. Кожу живота и груди следует очищать, делая исключительно круговые движения также сверху вниз. Руки мойте, начиная с пальцев, затем ведите щеткой по ладони и дальше вверх к плечу. Для спины хорошо иметь щетку с длинной ручкой. Привыкнув использовать при купании щетку, вы сами убедитесь, как это освежает весь организм.

#### **Гимнастические упражнения.**

Чтобы иметь красивую походку или осанку и хорошую фигуру, делайте гимнастику.

#### **Для укрепления позвоночника.**

● Исходное положение — основная стойка, ноги врозь. Выполнение: наклоните туловище вперед, руки скрестите под грудью, а затем рывком отведите их в стороны. Прделайте упражнение 10 раз.

● Исходное положение — основная стойка. Выполнение: отведите рывком руки назад с одновременным подниманием на носки. Дышите глубоко. Прделывайте упражнение в начале занятий 10 раз, а затем постепенно увеличьте их число до 30.

#### **Для бюста.**

● Исходное положение — основная стойка, руки под мышками. Выполнение: производите локтями круговые движения большой амплитуды в направлении вперед-назад. Прделайте упражнение 10 раз.

● Исходное положение — основная стойка, руки на уровне плеч. В каждой руке — груз тяжестью в 1 кг. Выполнение: медленно поднимайте и опускайте руки. В начале занятий упражнение следует прделывать 5 раз, а затем постепенно увеличивать их число до 15.

#### **Уход за ногами.**

Чтобы боли в ногах (если они у вас есть) уменьшились или вовсе прошли, нужно:

1. Носить обувь по мерке.
2. Не носить каблуков выше 3—4 см (средней высоты). Это особенно важно, если вы проводите большую часть дня на ногах.
3. Иметь две пары туфель, которые можно было бы сменять в течение дня.

6. Ходить босиком всегда, когда представляется возможность.

Чтобы после тяжелого и утомительного дня боли в ногах прошли и общее состояние организма улучшилось, надо сделать ножную ванну и специальные гимнастические упражнения.

#### **Ножная ванна.**

Вечером, перед тем, как лечь спать, приготовьте два таза. В один налейте горячей воды, в другой — холодной. Сначала опустите ноги на 5 минут в горячую воду, а потом на 1 минуту — в холодную. Прделайте это 5 раз. Затем просушите ноги и, массируя, разотрите их камфарным спиртом.

#### **Гимнастические упражнения для ног.**

● Исходное положение — сесть на землю, вытянув вперед ноги. Выполнение: поверните обе ноги внутрь, стараясь соединить ступни, напрягая при этом мышцы ног и пальцев ног. Сохраните такое положение, считая до 5. Вернитесь в исходное положение. Прделайте упражнение 10 раз. Оно укрепляет мышцы ног.

● Снимите туфли и чулки и начните считать по пальцам ног, загибая их поочередно вниз. На первых порах упражнение покажется вам трудным, но с течением времени вы сможете так же свободно двигать пальцами ног, как и пальцами рук.

● Исходное положение — основная стойка, руки на шее. Выполнение: ходьба на носках в течение 5 минут. Туловище держите неподвижно.

● То же исходное положение. Выполнение: поднявшись на носки, начните медленно опускаться на всю ступню, а затем снова поднимитесь на носки. Прделайте упражнение 10—20 раз.

● Исходное положение — лечь на спину, вытянув вперед прямые ноги, руки на пояс. Выполнение: медленно поднимите ноги вверх и имитируйте езду на велосипеде. Темп медленный. Прделайте упражнение 10 раз.

Если щиколотки у вас полные, сделайте следующий

#### **Компресс.**

Заварите в кастрюльке щепотку семян петрушки 1/2 л горячей воды и доведите до кипения, а потом сразу же снимите с огня и накройте на 5 минут крышкой. Процедив затем отвар, смочите им кусок марли или ваты, наложите на щиколотку, положите сверху клеенку или непромокаемую ткань и забинтуйте. Держите компресс целую ночь. Результатов можно добиться, накладывая такие компрессы по меньшей мере раз в месяц.

Расширенные вены — очень частое явление у женщин, и они не только обезображивают ноги, но и очень болезненны. Чтобы это заболевание не приняло серьезного характера, необходимо своевременно обратиться к врачу и, согласно его назначению, провести курс лечения с помощью медикаментов, принимаемых внутрь, инъекций или же прибегнув к операции. Наряду с этим не следует проводить долгое время стоя. Кроме того, ложась спать, надо подкладывать под ноги подушку.

## УВАЖАЕМЫЙ ЧИТАТЕЛЬ!

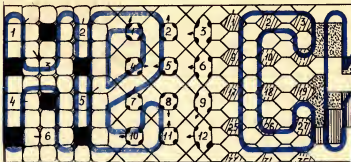
Как нам стало достоверно известно, в решении различных задач и головоломок есть свой резон. Справедливо считается, что регулярные упражнения в этой области столь же полезны для ума, как и физические упражнения для тела. Это искусство занятие позволяет на кратчайшим способом познать некоторые принципы логики, которыми, не подозревая того, мы пользуемся повседневно.

Еще Сенека Младший говорил: «Свои способности человек может узнать, только попытавшись приложить их». На этой странице мы предлагаем материалы, которые помогут вам самостоятельно проверить не только эрудицию, но и сообразительность, смекалку.

Желаем удач на этом полприце!

## КРОС

1. Советское издательство, выпускающее фотоальбомы и фотокнижки, плакаты и открытки. 2. Пронзительный писатель, которого звали Федор Михайлович. 3. Форма существования некоторых растений. 4. Жанр, в котором написаны «Светлана» и «Мила» В. Жуковского. 5. Измеряющаяся линейка в метрических инструментах. 6. Самый крупный из островов Малой Курильской гряды. 7. Старинное название русского разбойника. 8. Прибор для измерения углов между плоскими гранями кристаллов. 9. Крупный магазин обслуживания. 10. Период для отпугивания насекомых. 11. Центр или стойка размещения экспонатов выставки. 12. Средство сообщения. 13. Сильнейший шахматист Европы второй половины XIX века.



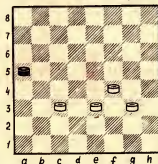
## ПОДДАВКИ

## ИГРЫ-ПОЕДИНКИ

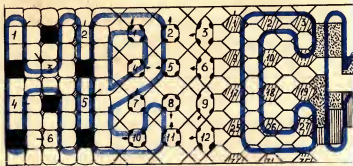
«Обратные шашки» или поддавки — издавна известная в Руси игра, полузабытая в последнее время. Между тем, она изобилует массой неожиданных и хитроумных комбинаций, динамична и увлекательна. Если в обычных шашках самый распространенный исход — это ничья, то в обратных шашках найти ничью весьма и весьма трудно. Это практически в полном смысле результативная игра. Правила, по которым играют в поддавки, ничем не отличаются от правил игры в русские шашки, за исключением одного условия: победителем считается тот, у кого не останется на доске ни одной шашки. То есть цель игры состоит в том, чтобы как можно быстрее заставить партнера побить свои шашки, подставляя их под удары, или привести их в такое положение, при котором нет возможности двигаться им.

Казалось бы, если в русских шашках материальный перевес часто ведет к выигрышу, то в шашках наоборот легче

то было! Опыт показывает, что уже в середине, а тем более в конце игры преимущество бывает на той стороне, где... больше шашек. Вот как об этом писал известный русский шашкист А. Д. Петров: «В сей игре (т. е. поддавайках) надобно стараться сначала брать шашки и не всегда отдавать свои, как только представится случай; ибо тот, у кого более шашек, имеет более ходов, и потому — более способов выиграть».



На рисунке — пример того, как одна шашка может форсированно «расправиться» с превосходящими силами



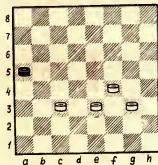
## ПОДДАВКИ

## ИГРЫ-ПОЕДИНКИ

«Обратные шашки» или поддавки — издавна известная на Руси игра, полузабытая в последнее время. Между тем, она изобилует массой неожиданных и хитроумных комбинаций, динамична и увлекательна. Если в обычных шашках самый распространенный исход — это ничья, то в обратных шашках найти ничью весьма и весьма трудно. Это практически в полном смысле результативная игра. Правила, по которым играют в поддавки, ничем не отличаются от правил игры в русские шашки, за исключением одного условия: победителем считается тот, у кого не останется на доске ни одной шашки. То есть цель игры состоит в том, чтобы как можно быстрее заставить партнера побить свои шашки, подставляя их под удары, или привести их в такое положение, при котором нет возможности двигать ими.

Казалось бы, если в русских шашках материальный перевес часто ведет к выигрышу, то в шашках наоборот легче отдавать свои шашки тому, у кого их меньше. Но не тут-

то было! Опыт показывает, что уже в середине, а тем более в конце игры преимущество бывает на той стороне, где... больше шашек. Вот как об этом писал известный русский шашкист А. Д. Петров: «В сей игре (т. е. поддавках) надобно стараться сначала брать шашки и не всегда отдавать свои, как только представится случай; ибо тот, у кого более шашек, имеет более ходов, и потому — более способов выиграть».



На рисунке — пример того, как одна шашка может форсированно «расправиться» с превосходящими силами противника:

1, c—d4 в4 2, c5 в:d6 3, d5

шена в красный, синий, зеленый или желтый цвета. За каждый цвет начислялось разное количество очков, но какой окажется сбита тарелочка, стрелок знать не мог.

Первым начал Петухов. Он выбил две желтых, одну зеленую, одну синюю и две красных тарелочки и получил 60 очков.

## В ТИРЕ

Трое курсантов, отправившись в увольнение, решили посоревноваться в новом аттракционе стрелкового тира. Стрелять здесь нужно было по белым тарелочкам, обратная сторона которых окра-

## ● ИГРОВОЙ ТАЛОН ●

**ИГРАЙТЕ  
С НАМИ!**

В нижней строке самого интересного; б) самого (по вашему мнению) ЗАПОЛНЕННЫЙ и ВЫПРАВЬТЕ в конверте с адресу: 454000, пр. Л. «Контакт».

После анализа талона «самых-самых» матери-

Наш адрес:  
454000,  
г. Челябинск,  
проспект имени  
В. И. Ленина, 49.

Телефоны  
для справок:  
33-44-49,  
33-54-02,  
33-75-83.

Издание распространяется  
областях, Башкирской АССР

## ЛУК ОТ СЕМИ НЕДУГ

(журнал "Здоровье", № I за 1985 год)

Сок лука помогает при начинающемся кашле. Мелко нарежьте несколько луковиц, положите в глиняную, стеклянную или эмалированную посуду, густо посыпьте сахарным песком и дайте постоять. Образовавшийся сок можно пить по I столовой ложке 4-5 раз в день.

Сок лука способствует отделению мокроты. Можно смешать тертый лук пополам с медом и приготовить более сложную смесь. Для этого 500 граммов измельченного лука, 50 граммов меда, 400 граммов сахара залейте I литром воды и варите на слабом огне I-I,5 часа. Полученную жидкость остудите, перелейте в плотно закрывающиеся банки или бутылки. Принимают эту смесь по I столовой ложке 4-6 раз в день.

### ~~Будьте здоровы~~

Лук оказывает целебное действие и при насморке. Надо разрезать луковицу, поднести к носу и дышать попеременно то одной, то другой ноздрей. Есть и другой способ. Одну-две столовые ложки натертого на терке лука положите на дно стакана, накройте его воронкой из плотной бумаги и поставьте в посуду с горячей водой. Узкий конец воронки приложите к носу и вдыхайте сначала одной ноздрей, а потом - другой по 5-10 минут. Процедуру повторите 3-4 раза в день.

Зеленый лук тоже имеет ценное свойство: стоит потереть им место укуса комара или овода, как боль быстро стихает. Так же можно поступить, если ужалит пчела, только предварительно надо извлечь пчелиное жало из ранки.